

## Зикр айтиш ва Куръон ўқишнинг соғлиққа фойдаси



Куръони Каримда Аллох таоло дейди: «**Иймон келтирганлар ва Аллохнинг зикри ила калблари ором топганлар. Аё, Аллохнинг зикри ила калблар ором топмасми?**»

(Ра  
ъд сураси, 28-оят)

Зикр – бу Аллохга яқинлашишнинг омили. Айнан яратувчи Аллохни эслаш инсоннинг ҳам маънавий дунёсини, ҳам жисмонан танасини кийновчи оғриқлардан холос бўлишга олиб келади. Бунга навбатдаги исбот-далилни голландиялик рухшунос олим Ван дер Ховен келтирди. У тажрибали усул билан «Аллох» сўзининг такрорланишида ва Куръони Каримни тиловат қилишда инсонга фойда борлигини исбот қилиб берди. Энг ажабланарлиси шуки, олим Ван дер Ховен мусулмон эмас. Мазкур рухшунос олим Исломи дини ва Куръони Карим билан фақатгина илмий мақсадлар ила қизиккан эди.

Голландиялик олим уч йил давомида беморларнинг катта гуруҳи билан олиб борган изланишлари натижасида эришган далиллари бутунлай янгилик бўлди. Беморларнинг кўпчилиги мусулмон эмасдилар, бунинг устига улар арабча сўзларни ҳам билишмасди.

Маълум бир вақт уларни араб тилида «Аллох» калимасини тўғри талаффуз қилишга ўргатиш учун араб тили фонетикасидан дарс берилди. Ўшанда қимда маъюслик, қон босими юқори бўлса ёки асаб зўриқишлари касаллигига дучор бўлган бўлса, ўша беморлар билан хайратланарли ходисотлар рўй берди.

«Ал-Ватан» ва «Катар ар-Райя» газеталари рухшуноснинг фикридан иқтибос келтиради: «Куръони Каримни доимий равишда тиловат қиладиган мусулмонлар ҳамда араб тили харфларини тўғри талаффуз қила оладиган одамлар, яъни «Аллох» калимасини такрорлаб туриш орқали рухий ҳамда асаб касалликларидан холи бўладилар».

«Аллох» сўзидаги ҳар бир ҳарф рухий томондан муаммоси бўлган инсонларга ундан кутулишларига катта фойда беради. «Аллох» сўзидаги биринчи ҳарф «алиф» талаффуз килинса, нафас олишни назорат қилувчи респиратор системаси (нафас олиш, кўриш ва эшитиш органларини зарарли газлар, чанглардан саклайдиган система) ишлашини яхшилаб туради; «лом» ҳарфини талаффуз қилиш кўшимча нафас олишни енгиллаштиради; «ха» товушини талаффуз қилиш эса ўпка билан юракнинг ўзаро фаолиятини яқинлаштиради. Бу ўз навбатида юрак урушини назорат қилади. Бирок энг муҳими бу эмас. Олимлар айтишадики, ҳар бир араб тили товушини талаффуз қилиш замирида борлиқнинг юқори куббаси ва моддий дунё ўртасида алоқа мавжуд экан.

«Аллох» калимаси талаффуз килинса, ақлнинг тубида Олий Зотни эслашга ундовчи «учкунлар» юзага келади. Бу эса инсон моҳиятини ташкил қилувчи куйидаги илохий маълумотларга чорлайди: Яратувчи, Илох ва барча нарсаларнинг Эгаси ва ҳ.к.

Араб тилидаги ҳар қандай товуш талаффузи маълум йўналишлар бўйича тарқаладиган катор тебранишларга эга. Бу ҳолат доимо бўлиб, одамнинг руҳи, ақли ва танасига таъсир этади. Мисол учун, «айн» ёки «гайн» товушларига ўхшаш товушлар бошқа тилларда мавжуд эмас. Шундай таъсирларга эришиш учун эса уларни араб тилидагидек талаффуз қилиш лозим бўлади. Шунини таъкидлаш керакки, Куръон ва Хадисда мавжуд калималарни, унли ва ундош товушларни тўғри талаффуз қилиш ўзида илохий тимсолларни жамъ қилади ҳамда ўқувчи танаси бўйлаб ажойиб тарзда ёйилади.

Мисол учун, узун унли «аа» товуши юракни нафакат жисмоний соғлиқ, балки маънавий тарафдан қўллаб-қувватлайди. Узун «ии» товуши эса хали фан томонидан тўла ўрганилмаган гуддасимон безга таъсири бор. Бу без ҳаётини қувватни кучайтириб туради.

Бу ерда Куръоннинг юксаклиги ва жозибдорлиги сирлари намоён бўлади. АКШнинг Флорида штати Панама шаҳридаги «Акбар» номли клиникада ўтказилган тажрибада Куръонни тинглаётган ва ўқиётган инсонга бетакроп ва самарали таъсири кузатилган.

Бу тажрибани Америкада истикомат қилувчи мусулмон олим Ахмад ал-Кодий ўтказган. Тажрибадаги унинг иши Куръоннинг таъсир қилишини исботлаш эди. Тажриба учун танланган турли ёшдаги эркак ва аёллар мусулмон эмасдилар, араб тилини ҳам билмасдилар. Жамланган кўнгиллилар Куръон тиловатини тингладилар ва унинг маъноларини инглиз тилида эшитиб бордилар. Муқаддас китоб ҳар хил овозда эшиттирилди. Ушбу тажриба бир йил давомида олиб борилди. Натижа эса жуда хайратланарли чиқди.

Куръон эшитувчиларнинг 97 фоизи асабийлашишдан ҳалос бўлди. Бу жараён инсон

организмларидаги ўзгаришларни қайд қилиб борадиган махсус воситалар ёрдамида кузатиб борилди. Жумладан, терига, юрак фаолиятига ва температурага нисбатан электронлар ҳаракати ёзиб борилди. Шу билан бир қаторда, бошқа органларнинг функциявий ўзгаришлари устидан кузатувлар олиб борилди. Сураларнинг овозли эшиттиришларининг асаб системасига ижобий таъсири кузатилди. Маълум бўлдики, Куръон ёрдамида қатор касалликларни, жумладан, юракка оид касалликларни ҳам даволаса бўлар экан.

Умуман олганда тажриба шуни кўрсатдики, Куръони Каримдаги маълум манзиллар инсонга таъсир ўтказувчи қувватга эга бўлади ҳамда организмдаги қаршилик кўрсатувчи қувватни ташқи таъсирга нисбатан ҳаракатга келтиради. Айнан Куръондаги ушбу оятларни талаффуз қилиш чоғида кузатилган ҳолат бошқа бир оятни талаффуз қилиш асносида содир бўлган ҳодиса кузатилмай, бутунлай ўзга ҳолат юзага келади.